



OVERNIGHT OATS DE BANANA COM CANELA

Uma ótima opção para seu café da manhã, lanche ou pré treino.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 5 gramas de sementes de chia
- 1 unidade média de banana (118 g)
- 1/2 colher de sopa de mel (8 g)
- 1 pitada de canela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o iogurte, a aveia e a semente de chia.
- 2º Em seguida, pegue um pote com tampa e coloque uma camada da mistura, acrescente a fruta, cobrir com o restante da mistura.
- 3º Tampar e deixar descansar em geladeira para ser consumido no outro dia.
- 4º Finalize com a banana, mel e a canela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (302 g)	% DDR
ENERGIA	111 kcal	336 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	20 g	59 g	20 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	17 %
GORDURA	3 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	34 %
SÓDIO	27 mg	80 mg	3 %